

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА** **PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF AN ARROW**

*Аннотация.* В статье рассматривается вопрос психологической подготовки стрелка, а также упражнений, позволяющих стрелку максимально мобилизовать все силы при стрельбе.

*Summary.* The article discusses the psychological preparation of the arrow, as well as exercise, allows the shooter as much as possible to mobilize all forces for shooting.

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, мотивация, идеомоторная тренировка, аутогенная тренировка.

**Keywords:** psychological preparation, motivation, ideomotor training, autogenous training.

Во многих учебных пособиях психологическая подготовка стрелка рассматривается отдельным разделом тренировочного процесса. Следует отметить, что она решается методами педагогического воздействия.

В процессе учебно-тренировочных занятий приходится наблюдать, как обучаемые уверенно действуют с учебным оружием и как быстро пропадает эта уверенность, когда они выходят на огневой рубеж с боевым пистолетом: появляется растерянность, скованность в действиях. Стрелки забывают то, чему их научили. Это естественная реакция человека на действия, связанные с опасностью, риском. Стрельба из пистолета вызывает состояние напряженности всех систем организма и психики человека. Признаками этого состояния являются:

- повышение частоты пульса и дыхания;
- потливость ладоней;
- раскоординация движений;
- увеличение колебаний оружия;
- потеря устойчивости равновесия при изготовке;
- увеличение тремора рук;
- ухудшение зрительного восприятия («дымка»);
- замедление или ускорение простой двигательной реакции или реакции на движущийся объект и т. д.

Все эти изменения создают отрицательную доминанту, которая активно влияет на технику стрельбы, затормаживает проявление непрочно сформировавшихся двигательных навыков.

Взаимосвязь между психологическим состоянием и изменениями в технике стрельбы зависит от индивидуальных особенностей организма

человека, от уровня обученности, а также от времени суток и условий, в которых он находится.

Психологическая подготовка стрелка – это процесс, направленный на создание оптимального психологического состояния, формирование внутренней готовности, способствующей реализации наиболее совершенной техники стрельбы для достижения высоких результатов при стрельбе в сложной и напряженной обстановке (стрессовых ситуациях) [1].

Предварительно проведенные исследования показывают, что для психологической подготовки стрелков целесообразно использовать следующие средства:

- стрельба по заданию (стрелку предлагается выполнить определенное количество выстрелов на результат);
- стрельба на фоне физической нагрузки (бег, приседание, сгибание разгибание рук в упоре лежа и т. д.);
- изучение правил идеомоторной, аутогенной тренировок;
- мотивация, поощрение в ходе учебно-тренировочных занятий;
- контрольная стрельба;
- моделирование экстремальных ситуаций, характерных для деятельности стрелка (ответственные соревнования, шумовые, звуковые, световые эффекты и т. д.);
- для снятия психологического напряжения, волнения на огневом рубеже необходимо сделать несколько глубоких вдохов и медленных выдохов и мысленно повторить технику производства выстрела или ее отдельные элементы (изготовка, хват, прицеливание, дыхание, обработка спуска) [2].

Остановимся на отдельных упражнениях более подробно. Мотивация – это внутренний, побуждающий стимул к достижению определенного результата, заставляющий человека активно затрачивать необходимые усилия. Поощрение – это тоже стимул к оценке высокого результата, дает понять стрелку, что успех пришел к нему благодаря настойчивости, упорству, трудолюбию, которые появились во время тренировок. Поощрение стимулирует других обучаемых на добросовестное, сознательное отношение к занятиям, достижение желаемых результатов и может быть выражено в виде благодарности, ценного подарка или грамоты.

В данном случае побуждение добиться высокого результата в стрельбе является основным, ведущим мотивом, а поощрение выполняет функцию стимуляции.

Идеомоторная тренировка – это мысленное воспроизведение изученных приемов и действий, направленное на закрепление двигательных навыков, поддержание у стрелка состояния готовности выполнять упражнения.

Применение идеомоторной тренировки позволяет стрелкам вырабатывать способность четко представлять в своем сознании отдельные элементы техники стрельбы, тонко анализировать возникающие при этом мышечно-двигательные, зрительные и другие ощущения, восприятия, воображение, внимание и быстроту реакции.

Идеомоторная настройка способствует приведению в готовность всего психофизического аппарата стрелка (специализированных ощущений и восприятий, необходимого мышечного тонуса) и создает оптимальное состояние нервных структур, ответственных за реализацию целенаправленных двигательных навыков.

Особенность идеомоторной тренировки заключается в том, что она конкретизирует внимание стрелка на технической части предстоящей стрельбы и отвлекает его от результативного момента.

Эта тренировка не заменяет реального выполнения движений, но дает определенные преимущества. Дело в том, что мысленное выполнение действий имеет идеальное представление о его выполнении, если оно правильно усвоено и свободно от технических недостатков, которые стрелок еще не успел преодолеть. Такое идеальное освоение ритмоструктуры действия поможет ему увидеть свои ошибки. Известны случаи, когда высококвалифицированные спортсмены именно во время идеомоторной тренировки обнаружили техническую ошибку, которую не могли найти во время обычных тренировок и соревнований.

В процессе идеомоторной тренировки, проверяя у стрелка чувство времени для выполнения скоростной стрельбы, тренер может оценить уровень его психологического состояния. Если стрелок-скоростник ускоряет свои мысленные операции, то можно сказать, что он находится в излишне возбужденном состоянии и нуждается в его снижении и контроле. Затягивание мысленной стрельбы говорит тренеру о предстартовой вялости стрелка и необходимости его активной стабилизации.

Идеомоторную тренировку можно использовать как психопрофилактическое средство. Известно, насколько трудно бывает спортсменам отвлечься от тревожных мыслей накануне ответственных соревнований. Опыт показывает, что в таких случаях на попытку заставить себя не думать о предстоящих стартах затрачивается больше волевой энергии, чем умышленное сосредоточение на правильности ведения стрельбы. Это не только отвлекает от тревожных мыслей о возможных неудачах, но и является хорошей тактической настройкой. В этом отношении прочно усвоенная подобная тренировка оказывается наилучшим средством. Кроме того, подобная тренировка является хорошей базой для быстрого освоения более сильного психопрофилактирующего средства – аутогенной тренировки.

Аутогенная тренировка – это многократное повторение специальных словесных упражнений, направленных на овладение методикой самовнушения в целях преодоления излишнего нервно-психологического напряжения и сохранения спортивной формы.

Основной ее принцип – научить человека фиксировать свое внимание на конкретных субъективных, главным образом телесных ощущениях в точном соответствии с собственными мысленными словесными формулами [3].

В тех случаях, когда идеомоторная настройка применяется на фоне аутогенного расслабления, ее действенность особенно эффективна. Это объясняется состоянием, в которое приводятся нервные клетки коры головного мозга под влиянием аутогенной тренировки.

В этом случае усиливается процесс затормаживания и ее клетки становятся более чувствительными к воздействию внешних и внутренних стимулов. Поэтому предварительное продумывание (представление) механизма выполнения выстрела позволяет стрелку подготовить свою нервную систему к самой стрельбе.

Сам процесс идеомоторной тренировки заключается в том, что стрелок, оставаясь в пассивной позе для расслабления, сосредоточивает свое внимание на моментах, связанных с выполнением выстрела. Причем последовательность в стрелковых действиях полностью сохраняется. Например, стрелок мысленно готовит к стрельбе оружие, проверяет хват пистолета, поднимает его, встречает ровную мушку в прорези, вовремя включает в работу палец, удерживает оружие, делает выстрел и т. д.

Подводя итог вышесказанному, необходимо отметить: особенность стрелковых упражнений заключается в том, что их выполнение связано с преодолением трудностей, которые требуют большого напряжения всех сил стрелка. Чтобы заставить себя преодолевать эти трудности, стрелок должен приложить значительные волевые усилия и обладать достаточно развитыми волевыми качествами – настойчивостью, решительностью, выдержкой, дисциплинированностью.

### **Библиографический список**

1. Умаров, М. Б. Особенности психологической подготовки стрелка / М. Б. Умаров. – М. : ФиС. – 1960. – 80 с.
2. Вайнштейн, Л. М. Стрелок и тренер / Л. М. Вайнштейн. – М. : ФиС, 1969. – 248 с.
3. Черникова, О. А. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена / О. А. Черникова, О. В. Дашкевич. – М. : ФиС, 1971. – 47 с.